

☆楽しくおうちごはん☆

《はちみつヨーグルトジェラート》



冷凍庫を使わず、短時間でできるアイスです。
手作りは使う食材が分かるので安心して作ることができますね。
果物を入れてみる等、アレンジも楽しめます♪

◆材料◆（2人分）

A	ヨーグルト	150g
	生クリーム（乳脂肪）	50ml
	はちみつ	大さじ1と1/2
B	氷	100g
	食塩	30g

◆作り方

- ①チャック付きフリーザーバッグを2袋用意する。
- ②1袋にはAを入れチャックをする。もう1袋にBを入れる。
- ③Bの入った袋にAの入った袋を入れ、チャックをし、タオルで包み、揉む。（目安10分）
※強い力で揉むと袋が破れる可能性があります。
※塩は氷を早く溶かす働きがあるので、0℃以下になり、凍らせることができます。
- ④ある程度固まったら、器に盛り付け、はちみつをかける。

◆1人分栄養価

エネルギー	カルシウム
202kcal	105mg